

BIBLIOTECA BASSANI

ottobre 2025 - marzo 2026

# RICOMINCIO DA ME

percorsi di benessere  
per vivere meglio con  
se stessi e con gli altri

SABATO 7 FEBBRAIO ORE 10.30

## Cosa metto nel carrello?

Fare la spesa in modo consapevole significa scegliere con attenzione ciò che si mette nel carrello.

Durante l'incontro si scoprirà come compiere scelte alimentari più adatte alle proprie esigenze, imparando a leggere le etichette, riconoscere la qualità e orientarsi verso un consumo più sano e sostenibile.

Incontro a cura di **Chiara Carpanelli**, dietista

SABATO 21 FEBBRAIO ORE 10:30

## Danza libera tutti!

dalla classica alla contemporanea

Un viaggio nel movimento attraverso due linguaggi della danza solo in apparenza distanti. Non una lezione teorica, ma un'esperienza pratica in cui, grazie a semplici esercizi, esploreremo la storia della danza, le sue evoluzioni e trasformazioni, per coglierne differenze, sfumature e connessioni.

Incontro A cura di **Ruth Zanella**,  
insegnante di danza e coreografa

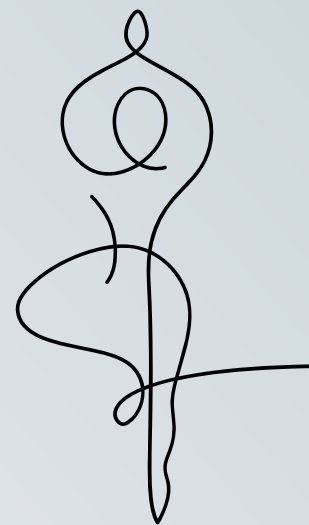
FEBBRAIO 2026

SABATO 28 FEBBRAIO ORE 10.30

## Respiro e consapevolezza introduzione al Pranayama

PRANAYAMA è una parola sanscrita formata da PRANA, energia vitale; e A-YAMA, non dispersione. Quindi l'intento della pratica è trattenere l'energia vitale. La via percorsa è la coscienza del respiro che getta un ponte tra corpo e mente, ne stabilizza la relazione e la rende consapevole. Accostarsi al respiro richiede un training che può condurre alla sperimentazione di alcuni pranayama codificati, ma è necessario, prima, imparare l'ascolto e la sua collocazione nel corpo.

Incontro a cura di Adriana Di Pietro



SU PRENOTAZIONE